

3か月間

要支援・事業対象者認定者向け

令和7年5月～

必要な人には自宅から送迎

運動・栄養改善・活発な暮らしづくりを支援

短期
集中

いきいき教室のご案内

☆毎日の生活の中でこんなことはありませんか？

- 筋力や体力が落ちて生活がしにくくなってきた。
- 痛みや症状があるので運動するのが不安。
- 外出せず家にばかりいるようになってきた。



筋力や気力は回復する可能性があります！

歳のせいとあきらめず、

訪問と通所による3か月間の短期集中支援を受け、

自分らしい暮らしを取り戻しましょう！



サービス 内容

はじめにリハビリ専門職が訪問し、効果的な取り組みに向けて助言を行います。教室では、リハビリ専門職の助言を活かし、3か月間集中的に運動、栄養改善、活発な暮らしづくりを総合的にサポートすることで、効果的に自分らしい暮らしを取り戻すことを支援します。

★サービス料金

	週1～2回の教室による支援 (いきいき教室：各回90分)	月1回のリハビリ専門職による 支援（リハ訪問）
開始前	—	300円/回（60分程度）
1か月目	送迎あり 250円/回 送迎なし 150円/回	—
2か月目		200円/回（30分程度）
3か月目		200円/回（30分程度）

※リハ訪問の回数は、ケアプランで決定します。

☆サービスを
利用できる人

他の介護保険サービスを利用していない人
(福祉用具のレンタルのみの方は利用できます)

ご利用までの流れは
裏面をご覧ください

短期集中 いきいき教室のご案内 ご利用の流れ

step
01

相談

要支援1・2・事業対象者の方で、本サービスにご興味がありましたら、担当のケアマネジャーか、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。



step
02

利用前訪問

リハビリ専門職（短期集中リハ訪問）が、現在の困りごとをお伺いし、その原因を確認します。その他、元気になる目標なども一緒に考えます。



step
03

ケアプラン作成

利用前訪問でお話した目標達成のために、ご自身が取り組むこと、ご家族や専門職等支援者が取り組むことが書かれた計画書を担当のケアマネジャーが作成します。



step
04

取り組みの開始

【教室での支援：週1～2回通所】

- ・イスに座って行う筋力運動 ・栄養改善やお口の健康づくりの講義など
- ・運動や趣味等の活動の場の情報提供

【リハビリ専門職の支援：月1回】

- ・目標達成に向けた取り組みの効果や達成状況を確認



step
05

支援終了

3か月で支援は終了です。リハビリ専門職等の助言を活かして運動や趣味活動を継続し、いきいきと暮らしましょう。また、3か月間で困りごとが解消されない場合は、リハビリ専門職に助言を受けながら、目標達成に向けて自分に合ったサービスを選びましょう。



★通所事業所

事業所	場所	曜日	教室の時間
日高見中央クリニック	北鬼柳22-46	火・金	10:00～11:30
			14:45～16:15
特別養護老人ホームさくら爽	さくら通り3-7-7	火・金	10:30～12:00

短期集中いきいき教室を利用したい場合、初めに「短期集中リハ訪問」の利用が必要になります。
「短期集中リハ訪問」のチラシもあわせてご覧ください。

お問い合わせ



北上市 福祉部長寿介護課 ☎024-8501 北上市芳町1-1



0197-72-8221